

# Kip met bonte groenten



 Bereiden in: wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 kipfilets (elk ca. 100 g)
- 4 el olie
- 2 knoflookteentjes
- 2,5 cm verse gember
- 5 jonge worteltjes
- 175 g sperziebonen
- 3 tomaten
- 1 blik waterkastanjes (225 g), uitgelekt
- 1 el Maïzena
- 2 tl rijstwij
- 2 tl lichte sojasaus
- 25 g suiker
- sap van 2 citroenen
- 125 ml kippenbouillon

## Voedingswaarde

- 440 kcal / 1850 kJ
- 16 g vet
- 51 g eiwit
- 23 g koolhydraten
- 4 g vezels
- 0,3 g natrium

## Wist u dit

*In een aantal Afrikaanse landen wordt gember gebruikt als afrodisiacum. In Indonesië krijgen kinderen die last hebben van kinkhoest, ter verlichting gemberthee te drinken.*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Kip met bonte groenten

## Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in blokjes. Verhit de helft van de olie in de wok op een hoge temperatuur. Roerbak de kip in ca. 8 min tot de blokjes goudbruin zijn. Neem de kipblokjes uit de wok en houd ze warm.
- 2 Verhit de rest van de olie in de wok. Maak de knoflook en gember schoon, hak ze fijn en bak ze kort was de worteltjes en bonen en halveer ze, doe ze in de wok en roerbak ze 2 min. Snijd de tomaat in vieren en halveer de waterkastanjes. Doe ze in de wok en bak ze 2-3 min. mee.
- 3 Voeg het vlees toe en roerbak het geheel 1 min. Roer Maïzena, rijstwijjn, sojasaus, suiker, citroensap en kippenbouillon door elkaar, giet dit in de wok en breng aan de kook. Laat het 1 min. doorkoken. Serveer direct.

## Kooktips

Roer de ingrediënten voor de saus met een garde of een vork glad, zodat er geen klontjes ontstaan.

## Serveren

Serveer het gerecht met witte- of zilvervliesrijst. Met gebakken uitjes en chilipeper wordt het wat scherper

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)